

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

ВОЖЖОВ Дмитро Олександрович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Наукові інтереси: дистанційне навчання, цифрові технології, інформаційно-комунікаційні технології.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

VOZHZHOV Dmytro Oleksandrovych – PhD student in specialty 011 Educational, Pedagogical Sciences in H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University.

Circle of scientific interests: distance learning, digital technologies, information and communication technologies.

Стаття надійшла до редакції 3.11.2025 р.

УДК 37.013.42

DOI: https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2025.17.169-173

ДАЙНЕКО Павло Андрійович –

аспірант Хмельницького національного університету

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0000-2413-6103>

e-mail: pasha.dayneko@gmail.com

КОРИСТЬ ВІД ЗАНЯТЬ СНОУБОРДИНГОМ ТА ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ДАЙНЕКО Павло Андрійович. КОРИСТЬ ВІД ЗАНЯТЬ СНОУБОРДИНГОМ ТА ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Стаття присвячена темі дослідження впливу на здоров'я людини сноубордингу, – нетрадиційного для нашої країни виду спорту, що з кожним роком набуває всі більшої популярності і стає доступним масовим явищем. Тому вивчення впливу від занять сноубордингом набуває все більшої актуальності. На даний момент ми не маємо достатньої кількості літератури та досліджень стосовно сноубордингу у вітчизняному контексті.

Ключові слова: спорт, сноубординг, тренування, користь, вплив.

DAINEKO Pavlo Andriyovych. BENEFITS OF SNOWBOARDING AND POSITIVE IMPACT ON HUMAN HEALTH

The article is dedicated to the topic of studying the impact of snowboarding, a non-traditional sport for our country, on human health. Every year this sport is becoming more and more popular and even becomes an accessible mass phenomenon. Therefore, studying the impact of snowboarding is becoming more and more relevant. At the moment, we do not have a sufficient amount of literature and research on snowboarding in the domestic context. For this reason, this article collects characteristics and conclusions of foreign experience, since we simply do not have such coverage of the topic of the benefits of snowboarding in our information space.

Of particular note is a completely new sub-sport for our country, namely adaptive snowboarding, which is starting to develop quite successfully.

In addition to the adrenaline rush and picturesque mountain landscapes, snowboarding actually has many health benefits, which makes it much more than just a seasonal pastime. The health benefits of snowboarding on people are extremely important – from physical exertion to mental well-being.

Whether you are an experienced athlete or just starting to explore the slopes, snowboarding is a great full-body workout that will help you stay fit and healthy all year round. In this article, we looked at the numerous health benefits of snowboarding and found out why it is more than just a winter sport. The combination of cardio and muscle training helps build muscle mass, increasing metabolic rate and contributing to long-term weight control. Unlike monotonous workouts, snowboarding maintains physical activity and motivation, makes it easier to maintain a constant exercise regimen, creates a variety of challenges that require quick thinking and adaptability; promotes a sense of achievement and confidence in mastering new skills and overcoming difficulties in the mountains. This winter sport is a great way to unwind and relax. Snowboarding allows you to

forget about everyday problems and relieve emotional tension, which has a beneficial effect on a person's psychological state. The results and recommendations obtained can serve as the basis for further research in the direction of snowboarding development in Ukraine, optimization of educational sports programs and their adaptation to the challenges of the modern world.

Keywords: sport, snowboarding, training, benefit, impact.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. На сьогоднішній день сноубординг є одним з найпопулярніших зимових видів спорту. Декілька десятиліть тому це екстремальне захоплення було відоме невеликій кількості ентузіастів у США, удосконаленням та розвитком якого займалися лише справжні поціновувачі засніжених схилів. Результат цієї клопіткої праці кожен з нас бачить на міжнародній спортивній арені – у 1998 році сноубординг вперше увійшов у програму зимових Олімпійських ігор у Нагано, що відбувалися в Японії.

В Україні перші змагання з цього виду спорту почали проводитися в кінці 90-х років у Карпатах. Наразі сноубординг розвивається в Закарпатській, Львівській, Полтавській, Тернопільській, Харківській, Київській областях і Києві, де є відповідні відділення в спортивних школах [1, с. 164].

Сноубординг зазвичай асоціюється із захопливими спусками та чистим задоволенням, яке він приносить любителям зими. Цим видом спорту можуть займатися усі категорії населення – від 7-річних дітей до людей 50-55 років і старших. Особливо слід зазначити про зовсім новий для нашої країни підвид цього спорту, а саме адаптивний сноубординг, який досить успішно починає розвиватися.

Окрім адреналіну та мальовничих гірських пейзажів, сноубординг насправді має багато переваг для здоров'я, що робить його набагато ґрунтовнішим, ніж просто сезонним проведенням часу. Надзвичайно важливим є оздоровчий вплив сноубордингу на людей – від фізичного навантаження до психічного благополуччя. Сноубординг має всі складові, щоб стати вашим улюбленим зимовим видом спорту для загального здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Завдяки науковцям, що досліджують зимові види спорту як: О. В. Зінків, Н. І. Стефанишин, Ю. Г. Любіжанін наразі є затверджена на найвищому рівні навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих шкіл олімпійського резерву. Програма складена з урахуванням особливостей побудови тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки спортсменів. Основні її положення ґрунтуються на результатах новітніх наукових досліджень у

галузі фізичного виховання і спорту, передовому досвіді практичної роботи тренерів-викладачів із сноубордингу, рекомендаціях спортивних медиків, психологів, фізіологів [2, с. 49–50].

Проте для України, яка тільки тільки починає впроваджувати перші кроки для розвитку сноубордингу, феномен популярності та позитивного впливу цього зимового виду спорту залишається не повністю вивченим і потребує подальших досліджень.

Метою статті є обґрунтування користі від занять сноубордингом, зокрема виокремлення його позитивного впливу на здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сноубординг – це екстремальний вид спорту, який стає дедалі популярнішим серед шанувальників активного відпочинку та фізичної активності. Він поєднує в собі елементи гірських лиж, скейтбордингу та серфінгу на снігу. І, як виявляється, цей спорт не тільки веселий і захопливий, а й дуже корисний для здоров'я [1, с. 48].

Незалежно від того, чи ви досвідчений спортсмен, чи тільки починаєте досліджувати схили, сноубординг – це чудове тренування для всього тіла, яке допоможе вам залишатися у формі та здоровим цілий рік. У цій статті ми розглянемо численні переваги сноубордингу для здоров'я та з'ясуємо, чому це більше, ніж просто зимовий вид спорту.

Почнемо із найголовнішого, а саме – з нашого серця. Сноубординг – це чудове кардіотренування, яке може значно покращити серцево-судинне здоров'я. Спуск схилами вимагає постійного руху та витрат енергії, що підвищує частоту серцевих скорочень та сприяє кращому кровообігу. Регулярні заняття сноубордингом можуть допомогти знизити ризик серцевих захворювань, знизити кров'яний тиск та покращити серцево-судинну витривалість. На відміну від повторюваних тренувань у тренажерному залі, сноубординг задіює кілька груп м'язів одночасно, забезпечуючи комплексне тренування, яке підтримує серце сильним та здоровим. Завдяки цьому, катання на сноуборді допомагає знижувати ризик розвитку серцево-судинних захворювань і покращує загальну фізичну витривалість [3, с. 39–40].

Заняття сноубордингом включають різні рухи, що покращують силу та гнучкість. Балансування на сноуборді активує основні м'язи, включаючи прес, нижню частину спини та косі м'язи живота, необхідні для підтримки стабільності та постави. Ноги, зокрема квадрицепси, підколінні сухожилля та литки, також отримують суттєве тренування під час відштовхування, поворотів та контролю спуску. Сноубординг також сприяє гнучкості, вимагаючи динамічних рухів та розтяжок, допомагаючи покращити діапазон рухів у суглобах та зменшити ризик травм. Постійні повороти, стрибки та трюки розвивають гнучкість суглобів і м'язів, а також збільшують витривалість організму [5].

Сноубординг вимагає високого рівня балансу та координації, які є вирішальними для загального фізичного здоров'я та щоденної діяльності. Підтримка стабільності на рухомому сноуборді покращує пропріоцепцію – здатність тіла сприймати своє положення в просторі. Це покращення балансу та координації може призвести до кращих результатів в інших видах спорту та зменшити ймовірність падінь та травм у повсякденному житті. Постійні коригування та переміщення ваги під час сноубордингу тренують тіло швидко та ефективно реагувати, відточуючи моторику та покращуючи загальний контроль над тілом. Сноубординг вимагає від людини вміння контролювати своє тіло і рухатися узгоджено з дошкою. У результаті регулярної практики покращується координація рухів, що позитивно впливає на загальну моторику та баланс організму [7, с. 195].

Сноубординг – це ефективний та приємний варіант для тих, хто хоче контролювати свою вагу. Типове заняття сноубордингом може спалити від 400 до 600 калорій на годину, залежно від інтенсивності та ваги людини. Поєднання кардіотренувань та залучення м'язів допомагає наростити м'язову масу, збільшуючи рівень метаболізму та сприяючи довгостроковому контролю ваги. На відміну від монотонних тренувань, сноубординг підтримує фізичну активність та мотивацію, що полегшує підтримку постійного режиму фізичних вправ [9, с. 98].

Також регулярні заняття сноубордингом пов'язані зі зміцненням імунної системи. Заняття спортом на свіжому повітрі дозволяють організму отримувати свіже повітря та сонячне світло, що може підвищити рівень вітаміну D – важливої поживної речовини для функціонування імунної системи. Крім того, фізичне навантаження під час сноубордингу допомагає виводити бактерії з легень та

дихальних шляхів, зменшуючи ймовірність інфекцій. Загальне покращення фізичної форми та зниження рівня стресу також сприяють більш стійкій імунній системі [10, с. 28–29].

Слід зазначити, що сноубординг – це вправи з навантаженням, корисні для здоров'я кісток. Діяльність, що вимагає стояння та балансування, допомагає стимулювати ріст кісток та збільшувати їх щільність, знижуючи ризик остеопорозу та переломів, особливо у людей похилого віку. Вплив стрибків при приземленні та поглинання нерівностей на схилах ще більше зміцнює кістки, що робить сноубординг цінним видом діяльності для підтримки міцності скелета протягом усього життя [9, с. 98].

Сноубординг може прищепити людям любов до фізичної активності та спорту на свіжому повітрі на все життя. Вироблення звички регулярних фізичних вправ протягом зимових місяців заохочує до продовження фізичної активності цілий рік. Таке прагнення залишатися активним може призвести до стійких переваг для здоров'я, включаючи покращення рівня фізичної підготовки, покращення психічного здоров'я та зниження ризику хронічних захворювань. Крім того, навички та впевненість, отримані завдяки сноубордингу, можуть мотивувати людей досліджувати інші види спорту та підтримувати активний спосіб життя [7, с. 33].

Більше того, сноубординг – це не просто індивідуальний вид спорту; він часто передбачає активну спільноту ентузіастів. Участь у групових заходах, заняття або вступ до сноубордичних клубів можуть сприяти соціальним зв'язкам та відчуттю приналежності. Соціальна взаємодія життєво важлива для психічного здоров'я, забезпечуючи емоційну підтримку та зменшуючи почуття самотності. Товариські стосунки, що виникають на схилах, можуть призвести до міцної дружби та мережі підтримки, покращуючи загальне самопочуття та задоволення від життя [4].

Психологічні переваги сноубордингу такі ж значні, як і фізичні. Перебування на природі, подалі від метушні повсякденного життя, може мати заспокійливий вплив на розум. Концентрація, необхідна для подолання схилів та виконання маневрів, допомагає відвернути увагу від стресових факторів, сприяючи усвідомленості та ясності розуму. Крім того, вивільнення ендорфінів під час фізичної активності діє як природний стимулятор настрою, зменшуючи симптоми тривоги та депресії. Сноубординг також

сприяє відчуттю досягнення та впевненості, коли ви опановуєте нові навички та долаєте труднощі в горах [7, с. 195]. Цей зимовий вид спорту є чудовим способом розвантажитися і розслабитися. Катання на сноуборді дає змогу забути про повсякденні проблеми і зняти емоційну напругу, що благотворно впливає на психологічний стан людини [10, с. 30].

Варто зазначити, що сноубординг створює різноманітні виклики, які вимагають швидкого мислення та адаптивності. Чи то адаптація до змінних снігових умов, подолання пересіченої місцевості чи відновлення після падіння, сноубордисти розвивають психологічну стійкість та навички вирішення проблем. Ці здібності можна перенести в інші сфери життя, допомагаючи людям справлятися зі стресом, долати перешкоди та залишатися зосередженими під тиском. Постійне навчання та вдосконалення, властиві сноубордингу, сприяють розвитку мислення, спрямованого на особистісний розвиток та наполегливість [8, с. 29–30].

Додавши сноубординг у свій розпорядок дня, ви насолоджуєтесь азартом від спорту та інвестуєте у своє довгострокове фізичне та психічне здоров'я.

Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку. Як стає зрозумілим із вищезазначеного, сноубординг – це багатогранне заняття, яке пропонує широкий спектр переваг для здоров'я, окрім гострих відчуттів від катання по засніжених схилах. Сноубординг сприяє цілісному підходу до здоров'я та фізичної форми, від покращення серцево-судинної системи та розвитку сили до покращення психічного благополуччя та розвитку соціальних зв'язків. Заняття цим динамічним зимовим видом спорту можуть призвести до здоровішого, щасливішого та активнішого способу життя, доводячи, що сноубординг – це набагато більше, ніж просто зимове проведення часу.

Як і будь-який вид спорту, сноубординг може бути травматичним. Проте заняття під наглядом тренера не тільки допоможуть швидше прогресувати, а й допоможуть уникнути необдуманих дій та наслідків. Саме тому дослідження іноземного досвіду та імплементація найкращих практик у вітчизняну спортивну підготовку має на меті розвиток, впровадження новітніх підходів до зимового спорту, особливо його ролі у позитивному впливі на здоров'я людини.

Перспективою для подальшого дослідження є розробка та реалізація програми підготовки тренерів сноубордингу в Україні засобами більш досвідчених міжнародних

спортивних шкіл зимових видів спорту, що сприятиме розвитку якісного та методичного підходу до формування здорового способу життя наших співвітчизників.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Зінків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордингу. Молода спортивна наука: Зб. наук. праць в галузі фіз. культури та спорту. 8. Т.1. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. С. 164–165.
2. Зінків О. Структура та регламентація змагальної діяльності у сноуборді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 10. Львів: НВФ «Українські технології», 2003, С. 48–53.
3. Falda-Buscaiot T., Hintzy F. Comparison of muscle activation pattern between alpine skiing and snowboarding, *Comput. Methods Biomech. Biomed. Engin.*, 2015, 18, P. 36–57.
4. Higgs C., Jurbala P., Way R., Harber V. Long-term development in sport and physical activity, *Sport for Life Society*, 2019 – online resource.
5. Hume P., Lorimer A., Griffiths P., Carlson I., Lamont M. Recreational Snow-Sports Injury Risk Factors and Countermeasures: A Meta-Analysis Review and Haddon Matrix Evaluation. *Sports Med.* 2015; 45(8):1175-1190. doi:10.1007/s40279-015-0334-7
6. Kunysz P. *Snowboard sladami instruktora.* Warszawa: Listowa, 2003. St. 168.
7. Nasuti G., Temple V. The risks and benefits of snow sports for people with disabilities: a review of the literature. *International journal of rehabilitation research*, 2010, 33(3), P. 193–198.
8. Platzer H., Raschner CH., Patterson C., Lembert S. Comparison of physical characteristics and performance among elite snowboarders, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2009, 23(5), P. 27–32.
9. Staniszewski M., Zybko P., Wiszomirska I. Evaluation of changes in the parameters of body stability in the participants of a nine-day snowboarding course, *Pol. J. Sport Tourism*, 2017, 24, P. 97–101.
10. Vernillo G., Pisoni C., Thiebat G. Physiological characteristics of elite snowboarders, *J. Sports Med. Phys. Fitness*, 2016, 56, P. 527–533.

REFERENCES

1. Zin'kiv, O. (2005). *Tekhnichni dii kvalifikovanykh sportsmeniv u alpijskykh dyscyplinah snoubordu.* [Technical actions of skilled athletes in alpine snowboarding disciplines]. Lviv.
2. Zin'kiv, O. (2003). *Struktura ta reglamentasiia zmagal'noi diyal'nosti u snoubordi.* [Structure and regulation of competitive snowboarding]. Lviv.
3. Falda-Buscaiot, T., Hintzy, F. (2015). *Porivnyannya modeley aktyvatsiyi m'yaziv mizh hirs'kolyzhnym sportom ta snoubordynom.* *Comput. Methods Biomech. Biomed. Engin.*

- [Comparison of muscle activation pattern between alpine skiing and snowboarding, Comput. Methods Biomech. Biomed. Engin].
4. Higgs, C., Jurbala, P., Way, R., Harber, V. (2019). *Dovhostrokovyy rozvytok sportu ta fizychnoyi aktivnosti, Sport for Life Society*. [Long-term development in sport and physical activity, Sport for Life Society].
 5. Hume, P., Lorimer, A., Griffiths, P., Carlson, I., Lamont, M. (2015). *Faktory ryzyku travmatyzmu v rekreatsivnykh zymovykh vyдах sportu ta kontrzakhody: ohlyad metaanalizu ta otsinka matrytsi Khaddona*. [Recreational Snow-Sports Injury Risk Factors and Countermeasures: A Meta-Analysis Review and Haddon Matrix Evaluation].
 6. Kunysz, P. (2003). *Snoubordynh instruktoramy*. [Snowboard sladami instruktora]. Warszawa.
 7. Nasuti, G., Temple, V. (2010). *Ryzyky ta perevahy zymovykh vydiv sportu dlya lyudey z invalidnistyu: ohlyad literatury*. [The risks and benefits of snow sports for people with disabilities: a review of the literature].
 8. Platzer, H., Raschner, CH., Patterson, C., Lembert, S. (2009). *Porivnyannya fizychnykh kharakterystyk ta rezul'tativ sered elitnykh snoubordystiv*. [Comparison of physical characteristics and performance among elite snowboarders].
 9. Staniszewski, M., Zybko, P., Wiszomirska, I. (2017). *Otsinka zmin parametriv stiykosti tila u uchashnykh dev'yatydennoho kursu snoubordynhu*. [Evaluation of changes in the parameters of body stability in the participants of a nine-day snowboarding course].
 10. Vernillo, G., Pisoni, C., Thiebat, G. (2016). *Fiziologichni kharakterystyky elitnykh snoubordystiv*. [Physiological characteristics of elite snowboarders, J. Sports Med. Phys. Fitness].

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

ДАЙНЕКО Павло Андрійович – аспірант

Хмельницького національного університету.

Наукові інтереси: професійна підготовка майбутніх фахівців до формування здорового способу життя підлітків засобами екстремальних видів спорту.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

DAINEKO Pavlo Andriyovych – is a graduate

student at Khmelnytskyi National University.

Circle of scientific interests: professional training of future specialists for the formation of a healthy lifestyle of teenagers by means of extreme sports.

Стаття надійшла до редакції 17.11.2025 р.

УДК 378.018. 8:78.071:792.095

DOI: https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2025.17.173-179

ЛЮЙ Пенлей –

аспірант факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського

Українського державного університету

імені Михайла Драгоманова

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0004-8103-5359>

e-mail: pengleilu68@gmail.com

ФОРМУВАННЯ ХУДОЖНІХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІВ ЗАСОБАМИ КИТАЙСЬКОГО ТАНЦЮ

**ЛЮЙ Пенлей. ФОРМУВАННЯ ХУДОЖНІХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІВ
ЗАСОБАМИ КИТАЙСЬКОГО ТАНЦЮ**

У статті розглядається значення китайського танцю як чинника формування художніх орієнтацій у хореографічній освіті. Проаналізовано теоретичні та методичні джерела, що висвітлюють особливості інтеграції традиційного китайського танцю в сучасний освітній процес, зокрема його філософські засади, основи техніки руху та педагогічні аспекти. Китайський класичний танець розглядається як унікальна система мистецтва руху, яка поєднує ритм, дихання, внутрішню енергію та емоційний стан виконавця.

Ключові слова: китайський танець, художні орієнтації, філософія танцю, хореографічна освіта, ритм, рух, танцювальна майстерність.